THE RECOVERY KERNEL

PROTOKOL PRESTAvania užívania 3-MMC.

3-Methylmetakatinón (Metaphedrón) – Nútené opakovanie dávok, kontext chemosexu a polyfarmácia.

Tento sprievodca existuje preto, lebo najväčšie nebezpečenstvo predstavuje užívanie látok vo veľkých množstvách, a nie abstinencia.

⚠ ZDROJ PRE OCHRANU A ZNIŽOVANIE ŠKODLIVOSTI – NIE JE NÁHRADOU ZA LIEČEBECKÉ PORADENSTVO | V prípade krízovej situácie: volajte 112 or 155 or 155 alebo pošlite textovú správu na číslo 0800 500 333.

Odvykanie z 3-MMC samo o sebe je zriedkavo najnebezpečnejšia časť abstinencie. Nebezpečné je samotné užívanie vo vysokých dávkach – veľmi krátka doba účinku vedie k opakovanej dávke každých 30 až 60 minút, niekedy po mnoho hodín, čo spôsobuje kumulatívne zaťaženie kardiovaskulárneho systému a neexistuje prirodzený bod, kedy prestať. Tento sprievodca je organizovaný okolo tejto reality: bezpečné zvládnutie konca užívania vo vysokých dávkach, pochopenie toho, čo sa deje potom, a – pretože užívanie 3-MMC veľmi často súvisí s inými látkami – správne posúdenie kombinácie liekov.

Sekcia 0 – Bezpečnosť v naliehavých situáciách: Prečítajte si to najprv.

🚨 AKÚTNA MEDICÍNSKA POMOC

AK STE V STREDE INTENZÍVNEHO UŽÍVANIA ALEBO PRÁVE PRESTALI PO SILNOM ÚČASTI, SLEDUJTE NASLEDUJÚCE ZNÁMKY: BOLESŤ NA HRUDNÍKU, ZRÝCHLENÝ ALEBO NEREGULÓRNA SRDEČNÁ FREKVENCIA, TELESNÁ TEPLOTA, KTORÁ SA JAVÍ AKO NEBEZPEČNE VYSKOKOVANÁ, KONVULZIE, SILNÁ AGITOVANOSŤ ALEBO PARANOJA ALEBO STRATA PRI TOM. JE TO SYMPATHOMIMETICKÁ TOXICITA – KARDIOVASKULÁRNA A NEUROLOGICKÁ NÚDZNA STAV. VOLAJTE 112 or 155 or 155. RIZIKO SA ZVYŠUJE S KAŽDOU DALŠOU DÁVKOU POČAS JEDNEJ SEANCI, NIE LEN PRI POSLEDNEJ.

🚨 AKÚTNA MEDICÍNSKA POMOC

AK boli opioidy užívané spolu s 3-MMC (vrátane kontextu „chemsex“, kde sa môžu opioidy užívať na zotavenie), sledujte pomalé alebo zastavené dýchanie, modré pery alebo prstovité končeky a bezvedomie. Toto je opioidová predávkovanie. Ak je k dispozícii, podajte Naloxone a okamžite volajte 112 or 155 or 155. Väčšina potvrdených úmrtí súvisiacich s užitím 3-MMC zahŕňala iné látky, najčastejšie opioidy a ďalšie stimulanty užité spolu.

⚠ POZOR

Tento sprievodca neposkytne plán postupného znižovania dávky, pokyny ohľadom intervalov opakovaného užívania ani žiadne pokyny týkajúce sa podávania látky 3-MMC. Pretože riziko tejto látky je kumulatívne a závislé od priebehu užívania, nie od jednej určitej dávky, neexistuje zodpovedný spôsob, ako ponúknuť „bezpečnejší“ plán opakovaného užívania – akékoľvek také čísla by zavádzajúco predstavovali skutočne nepredvídateľné riziko. Namiesto toho tento sprievodca poskytuje rámec na to, ako bezpečne prežiť koniec obdobia intenzívneho užívania a vytvoriť si zdravotnú a podpornú štruktúru, ktorá pomôže pri odvykaní.

Sekcia 1 – Prečo je toto ukončenie programu organizované okolo epizódického užívania, a nie len samotnej látky.

THE CENTURION – Mechanizmus, ktorý robí z ukončenia stretnutia najťažšiu časť.

Polčas rozpadu 3-MMC v plazme je menej ako hodina, pričom účinky môžu začať ustupovať už do tridsať až šesťdesiat minút po dávke. Práve táto rýchlosť bola dôvodom, prečo sa tento produkt stal populárnym po zákaze mefedrónu, a je to tiež dôvod, prečo jeho príručka o ukončení používania potrebuje odlišnú štruktúru ako väčšina ostatných v tejto sérii. Zriedkavo existuje jediný moment „posledná dávka, teraz počkaj“, ako tomu býva pri stimulantoch s dlhším účinkom. Namiesto toho ide o cyklus, ktorý sa stále opakuje, dávka za dávkou, až kým niečo – únava, nedostatok zásob, rozhodnutie alebo v najhorších prípadoch... lekárska udalosť – ukončí ju.

Práve preto je najdôležitejšou zručnosťou na prerušenie užívania 3-MMC, a to konkrétne, nie zvládanie abstinencie až potom. Je to vytvorenie vopred detailného plánu toho, ako bude samotná terapia prebiehať – komu to poviete, čo odstránite z dosahu a čo sa stane počas tej konkrétnej hodiny, keď je najsilnejšia túžba užívať látku opäť. Časti 6 a „Prerušenie túžby“ v sprievodnom návode na obnovu sa týmto problematikám priamo venujú.

Časový priebeh abstinencie.

Fáza.	Typické okno.	Čo sa deje.
Akútny záchvat.	Hodiny po posledom užití počas záchvatového užívania.	Ostrá únava, znížená nálada a často silná túžba opakovane užívať látku – toto je obdobie s najvyšším rizikom, kedy môže pokračovať nekontrolované užívanie namiesto toho, aby sa skončilo.
Predčasné vysadenie.	Deň 1 – 5	Podráždenosť, úzkosť, poruchy spánku, zmeny chuti do jedla; kardiovaskulárne príznaky (bušenie srdca, zvýšená pokojová tepová frekvencia) môžu pretrvávať jeden alebo dva dni po náročnej epizóde užívania a vyžadujú lekársku pomoc, ak sa nezlepšia.
Stabilizácia.	Týždne 1–4.	Spánok a chuť k jedlu sa postupne normalizujú.
PAWS	Mesiac 1 – 6	Občasné zhoršovanie nálady a túžba, často vyvolané signálmi spojenými s epizódami prejedania alebo ľuďmi/miestami, ktoré sú s nimi spojené.

Časť 3 – Ako dlho potrvá, kým sa veci opäť vrátime do normálu?

Pri občasnom, menej intenzívnom užívaní väčšina akútnych príznakov ustúpi do niekoľkých dní. Pri dlhodobých epizódach nadmerného užívania trvá centrálna fáza zotavenia zvyčajne 2 až 6 týždňov, kým sa nálada a spánok stabilizujú, pričom v priebehu niekoľkých mesiacov môžu nastať občasné príznaky abstinenčného syndrómu (PAWS). Ak je súčasťou problému užívanie chemsexu alebo kombinácie drog (sekcia 6), časový rámec závisí aj od toho, ako sa tieto látky riešia – izolované liečenie 3-MMC, keď je to len jedna zložka rozsiahlejšieho problému, často podceňuje dĺžku času potrebnú na úplnú stabilizáciu.

Počúvanie.

Ak ste prestali užívať látku a prvé dni boli horšie, ako ste čakali, je to v súlade s tým, čo stimulancia s rýchlym účinkom robia organizmu, ktorý bol vystavený opakovanej dávke každých pol hodiny po celé hodiny. Nie je to znamenie, že to nefunguje. Je to následok toho, čo mechanizmus popísaný v časti 1 predpovedá.

Časť 4 – Čomu pravdepodobne čelíte

* **Úzkosť a strach**
* **Depresia**
* **Zúrivosť**
* **Nespavosť**
* **Fyzické príznaky abstinencie**
* **Myšlienky na samovraždu**
* **Pocity osamelosti a izolácie**
* **Problémy s koncentráciou**
* **Zvýšená podráždenosť**
* **Ťahanie (craving)**

- Náhle a rýchlo prichádzajúci účinok namiesto postupného ústupu – čo je v súlade s tým, ako rýchlo sa samotná látka 3-MMC odbúrava.
- Neobvyklá a silná túžba užívať ďalšiu dávku v prvých hodinách po prerušení užívania, ktorá je intenzívnejšia ako dlhodobá a menej výrazná chuť, typická pre látky s pomalším nástupom účinku.
- Kardiovaskulárne následky po nárazovom užití látok (zrychlená činnosť srdca, búšenie srdca), ktoré môžu trvať deň alebo viac a presahujú dobu účinku samotnej látky – nepredpokladajte, že jednoducho prejdú, ale nechajte si ich skontrolovať.
- Ak bola súčasťou spôsobu života užívanie drog v kombinácii alebo chemsex, abstinencia od 3-MMC sa môže zdať zložitejšia a je možné ju zamieňať s príznakmi abstinencie alebo „downu“ (pocitov po užití) iných látok, ktoré boli užívané počas tých istých udalostí.

Sekcia 5 – Genetická referenčná tabuľka.

Gén / Varianta	Dôležitosť pre ukončenie.
DRD2 (Taq1A)	Nositelia alely A1 môžu vnímať potrebu opakovanej dávky ako obzvlášť silnú, vzhľadom na zníženú základnú hustotu receptorov, ktoré interagujú s krátkodobým účinkom 3-MMC.
COMT (Val158Met)	Ovplyvňuje dopaminergný abstinenčný syndróm a formuje, akú prirodzenú systém odmeňovania je potrebné poskytnúť po zotavení – pozrite si sprievodný návod na zotavenie, časť 6.
MAOA (uVNTR)	Rýchlosť základnej eliminácie monoamínov môže ovplyvniť, ako rýchlo sa dostavia abstinenčné príznaky po skončení epizódického užívania.

Časť 6 – Polyfarmácia a kontext chemsexu.

Používanie 3-MMC sa veľmi často nevyskytuje izolovaným spôsobom. Pochopenie, čo ďalšie je typicky súčasťou tohto vzorca, mení to, čo je potrebné na bezpečné prerušenie užívania.

6.1 – Opioidy („Speedballing“)

AKÚTNA MEDICÍNSKA POMOC

Väčšina potvrdených úmrtí súvisiacich s látkou 3-MMC zahŕňala aj iné látky – najčastejšie opioidy užívané spolu so stimulantmi. Kombinácia stimulantu a opioidu maskuje varovné signály, ktoré každá z týchto látok vyvoláva – účinky stimulantu môžu zakryť sedáciu spôsobenú predávkovaním opioidom, čo môže viesť k pokročilej fáze otravy. Ak je to súčasťou vášho užívateľského vzorca, noste si Naloxone, nikdy neužívajte látky sami a považujte toto za najväčšie riziko v celom tomto sprievodci.

6.2 – GHB a metamfetamín (vzorce chemsexu/chemfunu)

3-MMC sa často používa spolu s GHB a/alebo metamfetamínom v kontexte chemsexu. Každá ďalšia látka má vlastný profil abstinenčných príznakov a bezpečnostné riziká, ktoré tento sprievodca neobsahuje. Ak to opisuje váš spôsob užívania, prečítajte si sprievodce o vysadzení metamfetamínu a GHB od spoločnosti Recovery Kernel, ktoré sú súčasťou tejto série, spolu s týmto sprievodcom – GHB má najmä abstinenčné riziká (vrátane kŕčov), ktoré vyžadujú vlastnú rozsiahlu lekársku informáciu o bezpečnosti, nájdenú v sekcii 0 tohto sprievodcu.

6.3 – Používanie injekcií („slamming“)

Ak bola látka 3-MMC užívaná injekčne, ukončenie užívania by malo zahŕňať plán testovania na vírusy prenášaných krvou (HIV, hepatitída C) a vyšetrenie miesta vpichu, bez ohľadu na to, ako sa rieši samotné užívanie látky. Služby zdravotnej starostlivosti špecifické pre chemsex a výmenné stanice injekčného materiálu vo väčšine veľkých miest poskytujú tieto služby diskrétne a sú rozumným prvým kontaktom, dokonca aj pred riešením vzorca užívania látky.

6.4 — Predexistujúce kardiovaskulárne alebo psychiatrické ochorenia.

⚠ POZOR

Osobné alebo rodinné ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, psychóza alebo bipolárna porucha výrazne menia výpočet rizika pri užívaní 3-MMC, vzhľadom na jeho kardiovaskulárny a psychiatrický účinok. Ak sa to vás týka, informujte o tom priamo každého lekára, ktorý sa podieľa na vašej starostlivosti – ovplyvňuje to ako naliehavosť ukončenia užívania, tak aj to, aké lekárske monitorovanie je počas tohto procesu vhodné.

Časť 7 – Použitie klasifikácie vzorcov.

Úroveň.	Vzor.	Čo tento sprievodca odporúča.
1 — Experimentálne.	Jednotlivé použitia, jednorazové dávkovanie, bez opakovaného užívania.	Sekcie biologickej rekonštrukcie v Príručke obnovy sú vo všeobecnosti dostatočné; konzultujte s lekárom, ak sa vyskytli príznaky kardiovaskulárnych problémov.
Občasné užívanie v spoločnosti.	Občasné užívanie, zvyčajne s obmedzeným opakovaním dávky.	Same as above, with attention to Section 6 if any co-used substances are part of the pattern
3 – Pravidelný vzorec nekontrolovaného užívania látok.	Opakované užívanie dávok počas niekoľkých hodín.	Odporúča sa zapojenie lekára, najmä kardiovaskulárne vyšetrenie vzhľadom na kumulatívny stres počas epizód.
4 – Časté užívanie, chemsex alebo kombinácia látok.	Časté záchvaty užívania, často spojené s látkami ako GHB, metamfetamín, opioidy alebo intravenózna injekcia.	Dôrazne sa odporúča lekárska kontrola; je potrebné riešiť celý rozsah užívania látok, nie len 3-MMC – pozrite si časť 6.

Sekcia 8 – Protokol medicínskej detoxikácie.

Neexistuje žiadny liek schválený FDA na detoxikáciu z 3-MMC alebo syntetických katinónov, a neexistuje štandardizovaný postup detoxifikácie špecifický pre túto látku. Vzhľadom na zaťaženie kardiovaskulárneho systému, ktoré môžu spôsobiť časté užívanie, je vyšetrenie kardiovaskulárneho systému rozumným východiskovým bodom, a to aj pred riešením samotného vzorca užívania – najmä ak sa počas užívania vyskytli búšenia srdca, nepohodlie v hrudníku alebo veľmi vysoká frekvencia srdcovej činnosti.

⚠ POZOR

Tento sprievodca neposkytuje informácie o konkrétnych dávkach na postupné znižovanie užívania, plánoch redukcie dávok alebo pokynoch pre podávanie 3-MMC, ani pre žiadne lieky používané na zvládnutie jeho vysadenia. Lekár, ktorý pracuje s vašimi skutočnými návykmi, frekvenciou užívania a akýmkoľvek inými látkami, ktoré užívate súčasne, je správnym zdrojom informácií o takejto konkrétnej úrovni detailov.

Čo si vziať na túto návštevu:

- Úprimný popis typickej dĺžky užívania, frekvencie opakovaného užívania a spôsobu podávania.
- Akékoľvek užívané látky, najmä opioidy, iné stimulanty, GHB alebo alkohol.
- Vyskytli sa počas alebo po užívaní návykových látok nejaké príznaky týkajúce sa srdca a cievneho systému, dokonca aj také, ktoré samy od seba ustúpili?
- Či bola injekčná užívanie súčasťou spôsobu užívania, aby sa mohla zabezpečiť testácia na prenosné ochorenia.

Časť 9 – Protokol zotavovania (po akútnej fáze).

Táto sekcia začína, až keď sa vyriešia všetky akútne zdravotné problémy (sekcia 0).

Úroveň 1 – Biologické základy.

- 5-MTHF (aktívna forma folátu) – podporuje syntézu neurotransmiterov, ktorá závisí od metylácie.
- Magnézium glycinať – podporuje spánok a regeneráciu kardiovaskulárneho systému po zaťažení spôsobenom prejedaním.
- Omega-3 (EPA/DHA) – všeobecná podpora pri neurozápalových procesoch a kardiovaskulárnej činnosti, s dobre overeným bezpečnostným profilom.
- Dostatočná hydratácia a podpora elektrolytov v prvých dňoch – časté prípadné užívanie látok často vedie k dehydratácii, ktorá zhoršuje únavu a zaťažuje kardiovaskulárny systém.

Úroveň 2 – Lekárska pomoc

Kardiovaskulárne sledovanie v prípade, ak sa počas epizód užívania zaznamenali nejaké príznaky. Rozhodnutia o liečbe samotnej závislosti (bupropion, NAC alebo iné látky, ktoré sú niekedy používané mimo schválených indikácií) patria do diskusie s lekárom v časti 8, a mali by byť prispôsobené vašej konkrétnej situácii a prípadným ďalším užívateľským látkam.

Úroveň 3 – Regulácia nervového systému a úprava prostredia.

- Odstránenie alebo obmedzenie prístupu k látke má v tejto situácii mimoriadne vysoký význam, vzhľadom na to, ako priamo dostupnosť ovplyvňuje cyklus opakovanej dávkovania, ktorý je popísaný v časti 1.
- Denné dýchacie cvičenia a pravidelná aeróbna fyzická aktivita podporujú obnovu dopamínergických systémov a celkovú kardiovaskulárnu kondíciu po zaťažení spôsobenom epizódami prejedania.
- Plánujte konkrétne opatrenia pre miesta, kde dochádzalo k epizodám nadmernej konzumácie – aplikácie na zoznamovanie s dôrazom na užívanie drog, konkrétne prevádzky, špecifické kontakty – a to nie len v pláne, ale aj v konkrétnych krokoch.

Časť 10 – Rozpoznanie núdzových situácií, zhrnutie.

AKÚTNA MEDICÍNSKA POMOC

Okamžite navštívte pohotovostné oddelenie v prípade: bolesti na hrudi, rýchleho alebo nepravidelného srdcového tepu, nebezpečne vysokej telesnej teploty, kŕčov, závažnej a narastajúcej agitácie alebo paranoje alebo straty vedomia – počas užívania látok alebo v hodinách po tom. AK BOL ZAPOZENÝ OPIOID: spomalené alebo zastavené dýchanie, modré pery alebo prstovité končeky, nereagovanie – podajte Naloxone, ak je k dispozícii, a zavolajte 112 or 155 or 155. V prípade nízkej nálady, únavy a porúch spánku bez vyššie uvedených príznakov sú tieto javy očakávané v súlade s časovým harmonogramom uvedeným v časti 2 a je vhodné kontaktovať lekára v ten istý deň, ale sama o sebe nejde o pohotovostnú situáciu.

Sekcia 11 – Kompletná mapa referenčných údajov k protokolu.

Ak sa to na vás vzťahuje.	Pozrite sa.
Biológia a genetika zotavenia pri užívaní 3-MMC.	Recovery Kernel – Ako sa zotaviť z užívania 3-MMC (príručka).
Spoločné užívanie metamfetamínu.	Recovery Kernel – Protokol prerušenia liečby: Metamfetamín.
Spoločné užívanie látok GHB/GBL/1,4-BD.	Recovery Kernel – Protokol prerušenia liečby: GHB.
Spoločné užívanie opioidov.	Recovery Kernel – Protokol prerušenia liečby: opioidy.
Syntetické katichóny sú trieda psychoaktívnych látok, ktoré pôsobia ako stimulanty. Často sa predávajú ako náhrada za iné ilegálne drogy, ako napríklad metamfetamín alebo ecstasy. Syntetické katichóny môžu byť veľmi nebezpečné a ich užitie môže viesť k vážnym zdravotným problémom, vrátane srdcových infarktov, mŕtvice a dokonca aj smrti. [* Niektoré syntetické katichóny sú legálne, zatiaľ čo iné sú ilegálne. * Syntetické katichóny sa často predávajú online alebo v obchodoch s fajčkami. * Syntetické katichóny môžu byť veľmi návykové.] Ak užívate syntetické katichóny, je dôležité vyhľadať odbornú pomoc. Existuje mnoho zdrojov, ktoré vám môžu pomôcť prestať užívať drogy, vrátane: [* Odborných služieb liečby závislostí * Podporných skupín	Recovery Kernel – Príručka o novootvárnych psychoaktívnych látkach.

Ak sa to na vás vzťahuje.	Pozrite sa.
* Online zdrojov] Ak máte problémy s užívaním drog, nie ste sami. Existuje pomoc a môžete sa zotaviť. **Dôležité informácie:** * Ak užívate syntetické katichóny a máte zdravotné problémy, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. * Ak poznáte niekoho, kto užíva syntetické katichóny, povzbudte ho, aby vyhľadal odbornú pomoc. * Syntetické katichóny sú nebezpečné a ich užitie môže mať vážne následky. **Zdroje pomoci:** * [findahel	
Obnova spánku.	Hlavné zborníky – Protokol 09, Architektúra spánku.
Prestavba prostredia / obmedzenie prístupu.	Hlavné zborníky – Protokol 05

Sekcia 12 – Záverečné ustanovenia.

ÚTOČISKO

To, čo robí odvykanie z 3-MMC tak náročným, nie je dlhá a vyčerpávajúca abstinencia – skôr to, že samotná droga je navrhnutá tak, aby uľahčovala rozhodnutie "ešte jedno", opakovane, po celé hodiny. Uvedomiť si toto ako mechanizmus, a nie ako osobnostnú slabosť, je väčšina boja. Ostatné kroky sú presne také, aké opisujú sekcia 6 a sekcia 9: získanie komplexného obrazu od lekára, zmena dostupných možností a budovanie života s vlastnými, opakujúcimi sa a skutočnými odmenami – toho, čo 3-MMC nikdy nebola schopná ponúknuť.

KONIEC PRÍRUČKY – PROTOKOL PRE UKONČENIE POUŽÍVANIA: 3-MMC

Zdroje zamerané na minimalizáciu rizík – nie sú to lekárske rady – nenahrádzajú neodkladnú zdravotnú starostlivosť.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357